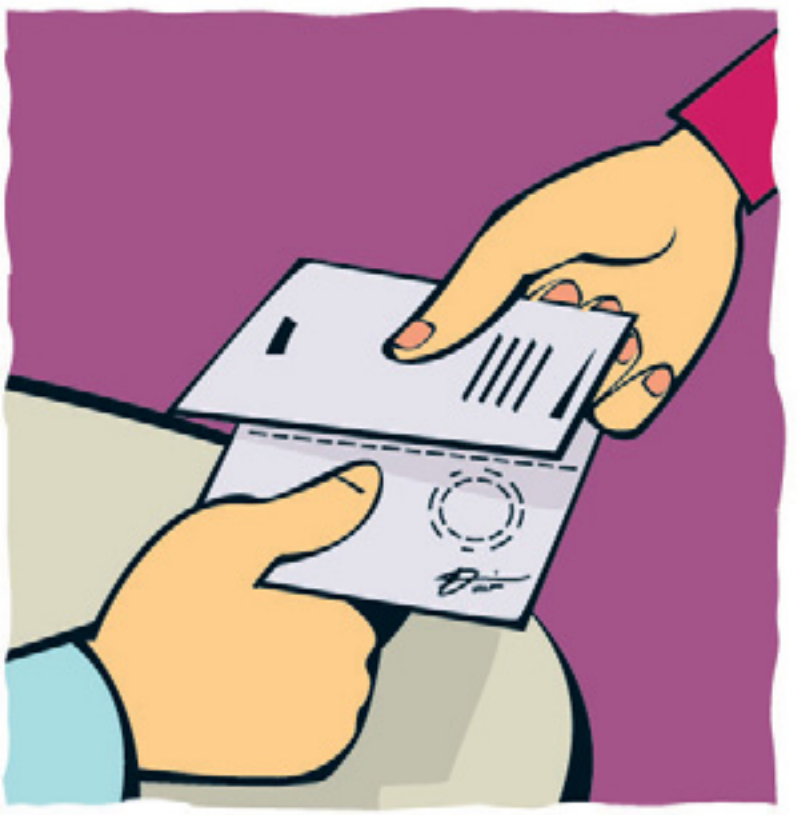
كتيب الصحة المزدوج اللغة

فرنسي/عربي



LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/ARABE

كتيب الصحة
المزدوج اللغة
فرنسي/عربي

النص: ديسمبر 2005
الانتباه: إن بعض المعلومات الموجودة في هذا الكتيب قابلة للتغيير لاحقاً.
لتسهيل مهمة أخصائي الصحة أو العمل الاجتماعي الذي يسلمكم هذا الكتيب،
تمّ تنفيذه في وجهة القراءة الغربية.

LIVRET DE **SANTÉ**
FRANÇAIS/ARABE
BILINGUE

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/LINGALA/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Première impression : avril 2006
Réimpression : juin 2007
Attention : certaines informations contenues dans ce livret
sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

الفهرس

5

POUR SE SOIGNER
للاستفادة من العلاج

8 Sécurité sociale « de base »
التأمين الصحي «الأساسي»

12 CMU complémentaire
التغطية الطبية العامة الإضافية
CMU Complémentaire

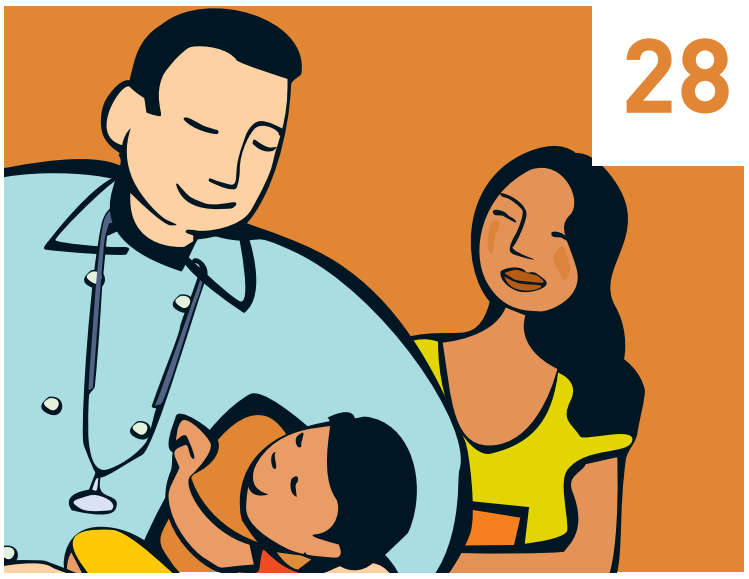
16 Aide médicale État (AME)
AME مساعدة الدولة الطبية

20 PASS de l'hôpital public
مناوبات الاستفادة من
PASS العلاجات الصحية

22 Services spécialisés de santé publique (gratuits)
أقسام الصحة العامة المتخصصة (مجاني)

24 Médecin traitant
الطبيب المعالج

26 Interprétariat
الترجمة الفورية



28

POUR VEILLER À SA SANTÉ
للمحافظة على صحتكم

32 Bilan de santé
فحص شامل للصحة

36 VIH-sida
فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

44 IST
الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي

46 Hépatites virales B et C
التهاب الكبد الفيروسي من الفئتين B وC

50 Tuberculose
السل

54 Vaccination
التلقيح

56 Mode de vie
نمط الحياة

62 Contraception
سبل منع الحمل

66 La santé de vos enfants à la maison
صحة أولادكم في المنزل

69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

لمساعدة قانونية واجتماعية

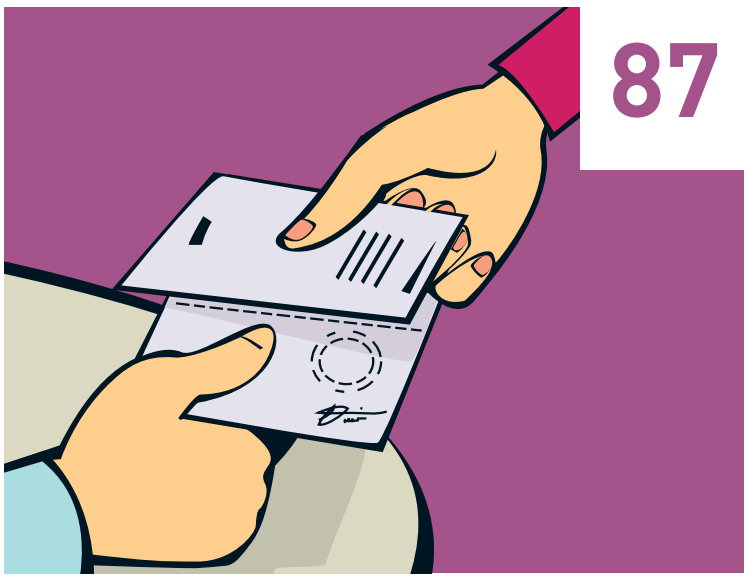
Droit d'asile
72 حق اللجوء

Droit au séjour en cas de maladie très grave
74 حق الإقامة في حالة مرضٍ خطير جداً

Soutien juridique
76 المساعدة القانونية

Protection sociale
80 الحماية الاجتماعية

Besoins du quotidien
84 الحاجات اليومية



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

المعلومات الخاصة بكم ومعلومات عملية

Plan du métro parisien
88 خارطة شبكة المترو في باريس

Plan du RER francilien
89 خارطة شبكة RER لضواحي باريس

Plan du métro marseillais
90 خارطة شبكة المترو في مرسيليا

Plan du métro lyonnais
91 خارطة شبكة المترو في ليون

Calendriers 2007/2008
92 أجندة عامة

Vos contacts
94 بمن تتصلون

Vos prochains rendez-vous
95 مواعيدكم القادمة

La structure qui vous accueille
96 الهيئة التي تستقبلكم

H

POUR SE SOIGNER

للاستفادة من العلاج

Sécurité sociale « de base »
8 التأمين الصحي «الأساسي»

CMU complémentaire
12 التغطية الطبية العامة الإضافية CMU complémentaire

Aide médicale État (AME)
16 مساعدة الدولة الطبية AME

PASS de l'hôpital public
20 مناوبات الاستفادة من العلاجات الصحية PASS

Services spécialisés de santé publique (gratuits)
22 أقسام الصحة العامة المتخصصة (مجاني)

Médecin traitant
24 الطبيب المعالج

Interprétariat
26 الترجمة الفورية

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi (p. 24). En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

للاستفادة من العلاج

في فرنسا، من حقّ للجميع التمتع بتغطية طبية لدفع التكاليف الطبية. ومن المفضل طلبها قبل المعاناة من الأمراض. يجب أولاً طلب «**التأمين الصحي الأساسي**» (صفحة 8) التي يمكن استكمالها بتغطية إضافية أو بتأمين إضافي خاص وغير مجاني. أما بالنسبة للأشخاص ذوي الدخل الضعيف، فان هذه التغطية الإضافية مجانية وتسمى **تغطية طبية عامة إضافية CMU-Complémentaire** (صفحة 12).
أما الأشخاص دون إقامة والذين لا يملكون سوى دخل ضئيل، عليهم طلب **مساعدة الدولة الطبية AME** (AME، ص. 16).

إن التغطية الطبية العامة الإضافية ومساعدة الدولة الطبية، اللتان يمكن الحصول عليهما سريعاً عند الحاجة، تسمحان بالتعالج دون الدفع لدى الطبيب، طبيب الأسنان، في المستشفى، المختبر والصيدلية.

ان **مناوبات الاستفادة من العلاجات الصحية** (PASS، صفحة 20) في مستشفى الدولة هي الوحيدة التي تؤمن العلاجات اللازمة في أي حال كان. وهناك أيضاً **أقسام الصحة العامة المتخصصة** وهي مجانية للجميع (صفحة 22). يجب اختيار **الطبيب المعالج** (صفحة 24) الذي نرغب بالتعالج لديه. وعند الحاجة، يمكن اللجوء إلى خدمات **المترجمين** (صفحة 26).

Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile…
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

التأمين الصحي «الأساسي»

لمن يحق الاستفادة من التأمين الصحي «الأساسي»؟
إن التأمين الصحي «الأساسي» (ويشمل التغطية الطبية العامة «الأساسية») هو حق لكل شخص يعيش في فرنسا بشكل نظامي منذ ثلاثة أشهر على الأقل (ما عدا طالبي اللجوء الذين تم إعفاؤهم من هذا الشرط).

أين يمكن طلب التأمين الصحي؟
لدى مركز التأمين الصحي الموجود في حيكم (أطلبوا العنوان من المركز المحلي للخدمة الصحية CCAS في البلدية). في حال تعيين مكان سكن إداري (انظر الصفحة 14) يجب التوجه إلى مركز التأمين الصحي الخاص بالعنوان الموجود على إفادة تعيين مكان السكن.

الوثائق الواجب تقديمها:
- **الحالة الشخصية**: في الأولية، وثيقة ميلاد وان لم تتواجد، جواز سفر أو بطاقة شخصية أو إفادة تقديم طلب لدى المجلس الفرنسي لحماية اللاجئين وعديمي الجنسية الأوفبرا Ofpra لطالبي اللجوء أو أية وثيقة أخرى يمكن أن تثبت شخصيتكم؛
- **العنوان**: إفادة سكن (مع إشعار بدفع الإيجار أو فاتورة كهرباء) أو إفادة تعيين مكان سكن إداري لدى هيئة متخصصة. الانتباه: يجب التأكد من أن الرسائل تصل فعلاً إلى هذا العنوان؛
- **إقامة نظامية في فرنسا**: أي وثيقة إقامة مسلمة من قبل مقر الولاية préfecture ولا تزال صالحة: بطاقة إقامة دائمة، بطاقة إقامة مؤقتة، وصل تقديم طلب الإقامة، رخصة إقامة مؤقتة، موعد/استدعاء، وثيقة لجوء...؛
- **الدخل**: إفادات بمجموع الدخل من يناير إلى ديسمبر من السنة السابقة[1] (أجور العمل، مساعدات الدولة الخ...)

1 لكن بالنسبة للأشخاص الذين يملكون التغطية الطبية العامة الإضافية CMU-complémentaire: إفادة بمجموع الدخل في آخر **12** شهراً فقط (انظر الصفحة **12**).

Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.

التأمين الصحي «الأساسي»

كيف يستعمل التأمين الصحي؟

بشكل عام، يُرجع التأمين الصحي 2/3 من التكاليف (ماعدا النظارات وأجهزة الأسنان البديلة)، لكن يجب دفع كافة المبالغ أولاً. في مراكز الصحة وفي المستشفى ولدى بعض الأطباء والصيدلانيين، يمكن دفع 1/3 من التكاليف (ما يسمى بالجزء المخفض «ticket modérateur») بعد تقديم وثيقة التأمين الصحي (الإفادة أو بطاقة فيتال Vitale). تغطي التغطية الطبية العامة الإضافية (انظر الصفحة 12) أو شركات التغطية الإضافية والتأمين الإضافي غير المجانية الجزء التكميلي من المبالغ.

الانتباه: إن تغطية 100٪ لا تصلح لكل شيء: يمكن إعفاء الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة من دفع الجزء المخفض، ويكون تحت تغطية التأمين الصحي «100٪»، لكن هذه التغطية «100٪» تنطبق فقط على العلاجات الخاصة بالأمراض المزمنة.

CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

التغطية الطبية العامة الإضافية
CMU complémentaire

CMU

من يمكن له الاستفادة من التغطية الطبية العامة الإضافية؟

يحق للأشخاص الذين لهم الحق بالتأمين الصحي «الأساسي» والذين يكسبون أقل من 587.16 يورو صافي في الشهر طلب التغطية الطبية العامة الإضافية لكي يتمكنوا من الاستشفاء دون دفع. في حال وجود أكثر من الشخص تصبح الشروط كالتالي: لشخصين، يجب كسب أقل من 880.75 يورو صافي في الشهر، أقل من 1056.90 يورو صافي في الشهر لثلاث أشخاص، أقل من 1233.87 يورو صافي في الشهر لأربع أشخاص (أضيفوا 234.87 يورو على الحد الأقصى لكل شخص إضافي). أما المستفيدون من الدخل الأدنى للاندماج RMI فيستفيدون من التغطية الطبية العامة الإضافية دون النظر إلى ظروف دخلهم.

⚠ الانتباه: في مقاطعات ما وراء البحار، تختلف نسب الحدود القصوى للدخل. أما الأشخاص الذين يتعدون قليلاً الحد الأقصى فيمكن لهم طلب مساعدة لدفع التغطية الإضافية أو التامين الإضافي.

في حالة حاجة سريعة لاستشارة طبيب أو طبيب أسنان ولا نملك مالاً للدفع، يجب طلب «قبول فوري» للاستفادة من التغطية الطبية العامة الإضافية مع رسالة من الطبيب إن اقتضى الأمر ذلك. ويصدر مركز التأمين الصحي إفادة في الأيام اللاحقة. يجب دائماً جلب الوثائق اللازمة.

أين يجب طلب التغطية الطبية العامة الإضافية؟

لدى مركز التأمين الصحي الموجود في حيكم (أطلبوا العنوان المركز المحلي للخدمة الصحية CCAS في البلدية). في حال تعيين مكان سكن إداري (انظر الصفحة 14) يجب التوجه إلى مركز التأمين الصحي الخاص بالعنوان الموجود على إفادة تعيين مكان السكن.

الوثائق الواجب تقديمها لطلب التغطية الطبية العامة الإضافية؟

الدخل: إفادات بمجموع الدخل في آخر 12 شهراً (مساعدات البطالة، الدخل الأدنى للاندماج، دخل العمل...) أو التصريح الشخصي بالدخل.

CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie.
La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

التأمين الصحي «الأساسي»
CMU complémentaire

كيف يتم استعمال التغطية الطبية العامة الإضافية؟

بعد قبول الطلب، يرسل مركز التأمين الصحي إفادة القبول إلى مركز التأمين الصحي «الأساسي» والى التغطية الطبية العامة الإضافية، ثم ترسل بطاقة بلاستيكية خضراء فيتال «Vitale» مع إبلاغ مرفق. في حال تم طلب قبول فوري للتغطية الإضافية (انظر ص. 12) يرسل المركز الإفادة في الأيام التي تلي الطلب.
يجب، لكل معاينة، تقديم الإفادة أو بطاقة فيتال مع الإبلاغ المرفق.
بفضل التغطية الطبية العامة الإضافية، ليس عليكم دفع المعاينات في المستشفى أو لدى الطبيب ولا الفحوصات في المختبرات ولا الأدوية في الصيدلية.
إن التغطية الطبية العامة الإضافية صالحة لمدة سنة في كل أنحاء فرنسا.
يجب طلب تجديد التغطية الطبية العامة الإضافية قبل شهرين من انتهاء مدة الاستفادة منها ان لم يحدث تغيير في وضعكم.

في حال دخلتم المستشفى دون تغطية مرضية، عليكم اللجوء لقسم المساعدة الاجتماعية في المستشفى للحصول على تغطية مرضية لتجنب وصول فاتورة دفع إليكم وفي حال وصلت إليكم فاتورة المستشفى توجهوا بها دون تأخير إلى قسم المساعدة الاجتماعية.

⚠ الانتباه: فيما يخص الأشخاص الذين لا يملكون وثيقة ميلاد، يعطي التأمين الاجتماعي رقم تسجيل مؤقت (يبدأ بـ 7 أو 8) ولا تسلم بطاقة فيتال. يجب تقديم الإفادة الورقية للاستفادة من العلاج.

تعيين مكان سكن إداري

في حال لم يكن لديكم سكن أو في حال لا يمكن لكم الحصول على إفادة سكن، يمكن لكم طلب تعيين سكن:
– إما في بلدية المكان الذي تعيشون فيه
– إما في جمعية معتمدة للتأمين الاجتماعي ومساعدة الدولة الطبية في المقاطعة التي تعيشون فيها. أسألوا في البلدية عن عنوانين الجمعيات المعتمدة.

Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

AME (AME) مساعدة الدولة الطبية

من يحق له الاستفادة من مساعدة الدولة الطبية؟

الأشخاص الذين يعيشون في فرنسا منذ 3 أشهر على الأقل والذين لا وثيقة إقامة لهم والذين يكسبون أقل من 587.16 يورو صافي شهرياً (كما بالنسبة للتغطية الطبية العامة الإضافية، انظر ص. 12).

> ⚠ الانتباه: في حال حصولكم على استدعاء أو موعد في مقر الولاية، يجب طلب التأمين الاجتماعي «الأساسي» أو التغطية الطبية العامة الإضافية، لا مساعدة الدولة الطبية.

في حالة حاجة سريعة للمعاينة. يجب التوجه إلى مستشفى الدولة والطلب من الطبيب إعطاء رسالة لتسريع منح مساعدة الدولة الطبية من قبل مركز التأمين الاجتماعي حيث يجب تقديم كافة الأوراق اللازمة.

أين يجب طلب مساعدة الدولة الطبية؟

من حيث المبدأ، يقدم الطلب لدى مركز التأمين الاجتماعي في حيكم، لكن وفي بعض المقاطعات يجب التوجه إلى جهات أخرى، يمكنكم السؤال في مركز التأمين الاجتماعي.

الوثائق الواجب تقديمها لطلب مساعدة الدولة الطبية:

- **الحالة الشخصية**: في الأولية، وثيقة ميلاد وان لم تتواجد، جواز سفر أو بطاقة شخصية أو إفادة تقديم طلب لدى المجلس الفرنسي لحماية اللاجئين وعديمي الجنسية الأوفبرا Ofpra لطالبي اللجوء أو أية وثيقة أخرى يمكن أن تثبت شخصيتكم؛
- **العنوان**: إفادة سكن (مع إشعار بدفع الإيجار أو فاتورة كهرباء) أو إفادة تعيين مكان سكن إداري لدى هيئة متخصصة (انظر ص. 14). الانتباه: يجب التأكد من أن الرسائل تصل فعلاً إلى هذا العنوان؛
- **إقامة في فرنسا منذ 3 أشهر على الأقل**: أي إثبات للإقامة، إيصال دفع إيجار أو فاتورة كهرباء، وثائق الأوفبرا، وثائق إقامة سابقة، إثبات دخول مستشفى، إثباتات أجور عمل...؛

Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr

AME (AME) مساعدة الدولة الطبية

– **الدخل**: في الأولوية، وثيقة تثبت الإمكانيات المعيشية لمقدم الطلب والأشخاص الذين يعيلهم (شريك الحياة، الأولاد)، لآخر 12 شهراً. في حال عدم القدرة على تقديم هذه الوثيقة، تقديم معلومات عن تكاليف الحياة الفعلية التي يتحملها مقدم الطلب.

كيف يتم استعمال مساعدة الدولة الطبية؟

بعد قبول الطلب، يسلمكم مركز التأمين الاجتماعي باليد إفادة بمنح مساعدة الدولة الطبية. يجب تقديم هذه الإفادة لكل معاينة طبية. بفضل مساعدة الدولة الطبية، ليس عليكم دفع المعاينات في المستشفى أو لدى الطبيب ولا الفحوصات في المختبرات ولا الأدوية في الصيدلية. تعطي مساعدة الدولة الطبية الحق في الاستفادة من تطبيب الأسنان دون أجهزة الأسنان البديلة والنظارات.

إن مساعدة الدولة الطبية صالحة لمدة سنة في كافة أنحاء فرنسا.

يجب طلب تجديد مساعدة الدولة الطبية قبل شهرين من انتهاء مدة الاستفادة منها إن لم يحدث تغيير في وضعكم.

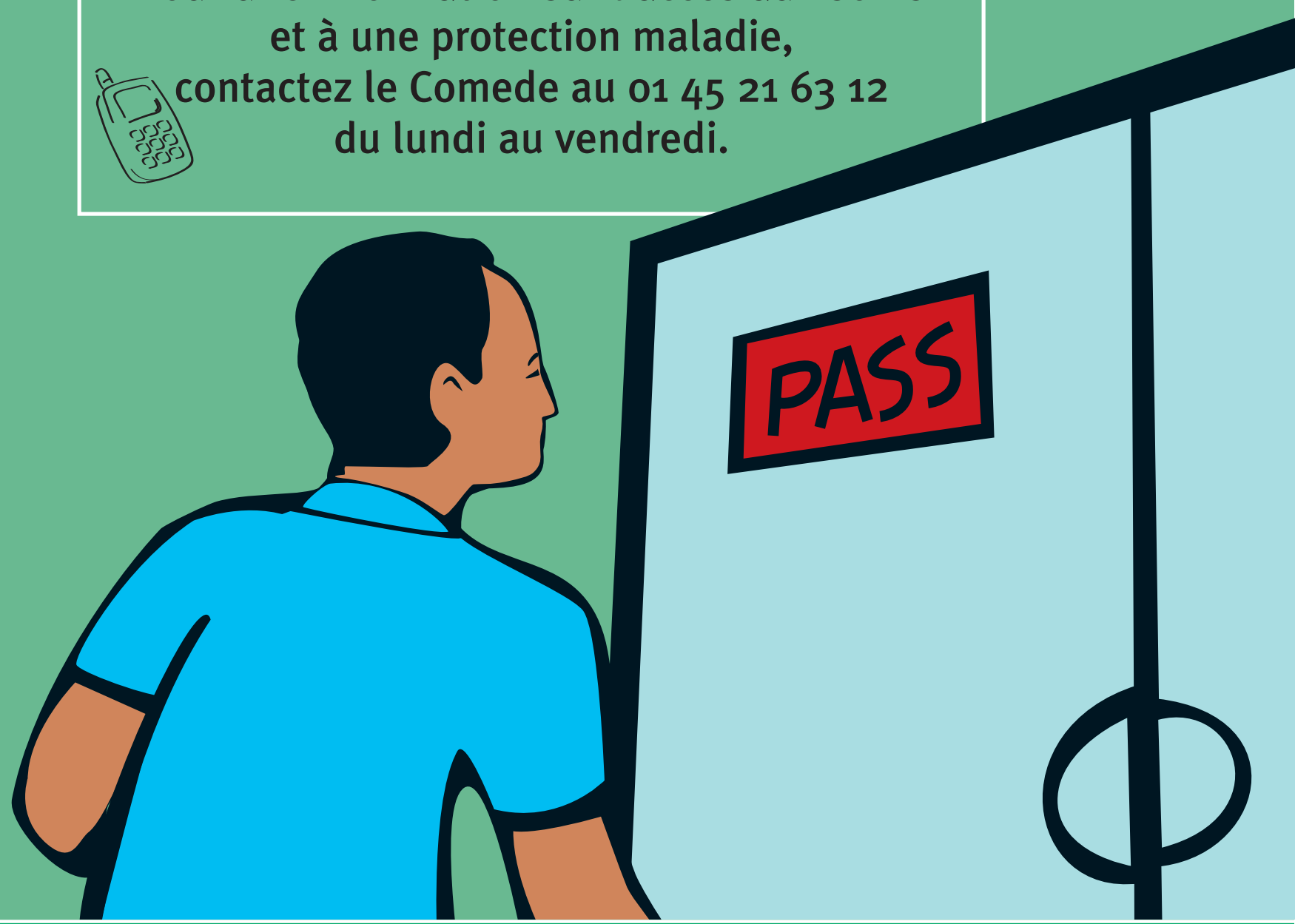
موقع الانترنت الرسمي للتأمين المرضي: www.ameli.fr

H PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.



H مناوبات الاستفادة من العلاجات الصحية PASS في مستشفى الدولة

يمكن لمن يكون دخله ضعيفاً بينما ليس لديه بعد حماية مرضية والذي يحتاج سريعاً إلى العلاج، التوجه إلى **مناوبات الاستفادة من العلاجات الصحية (PASS)** في مستشفى الدولة الأقرب إليه. يمكن له هناك الاستفادة من العلاج والحصول على رسالة طبية تهدف إلى تسريع منح حقوق الاستفادة من قبل التأمين الاجتماعي. ووفقاً للقانون، على كل مستشفيات القطاع العام أن توفر خدمات مناوبات الاستفادة من العلاجات الصحية، لكن ليس هذا هو الحال عملياً.

في حالة مواجهة مشاكل في إمكانية الاستشفاء أو في الحصول على تغطية مرضية أطلبوا المساعدة من مركز المساعدة الاجتماعية.

للحصول على معلومات حول الاستفادة من العلاج والحصول على تغطية مرضية،
متابعة الاستفادة من العلاج:
اتصلوا باللجنة الطبية للمبعدين **كوماد:**
01 45 21 63 12
من الاثنين إلى الجمعة.

H Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**

Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

H أقسام الصحة العامة المتخصصة (مجانية)

أطلبوا العنوانين المركز المحلي للخدمة الصحية CCAS في البلدية.

- متابعة الحمل والأطفال تحت سن 6 سنوات:
  حماية الأم والأطفال (PMI)
- الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي والكشف عن فيروس نقص المناعة–الإيدز:
  مراكز الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي IST ومعاينات الكشف عن المرض بشكل مجاني ومجهول (CDAG).

للحصول على عناوين مراكز IST و CDAG
Sida Info Service 0800 840 800
مجاني 24/24

- السل: **مراكز مكافحة مرض السل (CLAT)**
- التلقيح: **مراكز التلقيح**
- منع الحمل: **التخطيط العائلي (CPEF)**
- صعوبات نفسانية: **المراكز الطبية–النفسانية (CMP)**

Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

الطبيب المعالج

من الأفضل أن يتابعكم نفس الطبيب العام وذلك للاستفادة من نوعية علاج أفضل. وعندما نختار الطبيب، يصبح «طبيبنا المعالج» الذي يجب علينا إعطاء اسمه لمركز التأمين الاجتماعي لكي نتمكن من استرجاع مبالغ بعض العلاجات الطبية.

بالطبع، يحق لكل شخص أن يغير طبيبه المعالج في أي وقت خاصة في حال انتقال السكن. يجب الإبلاغ عن تغيير الطبيب المعالج.

أطلبوا نسخاً من نتائج الفحوصات الطبية وخذوا كافة وثائقكم الطبية عند ذهابكم لاستشارة الطبيب.

Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)

01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7

L'interprétariat par téléphone est payant.

الترجمة

إن تكلم اللغة الفرنسية بشكل جيد أو، في حال تعذر ذلك، فتكلم اللغة الإنكليزية ضروري للتعالج في فرنسا على أفضل وجه.
أما الشخص الذي لا يتكلم الفرنسية ولا الإنكليزية، فيجب بقدر الامكان أن يصطحبه مترجم في مختلف معايناته. وان تعذر ذلك، ينصح بأن يكون مع الشخص دائماً رقم هاتف قريب له يتكلم لغته واللغة الفرنسية (أو الإنكليزية).

أن نوعية الترجمة ضرورية لحسن نوعية المعالجة

يجب أن يكون المترجم قادرا على البقاء محايداً في العلاقة بين الشخص المعني والأخصائي وعدم التكلم «بدلا من الشخص المعني».
ومن الصعب أحيانا احترام هذا الحياد من قبل الأقرباء عندما تتطرق الأسئلة الطبية لمسائل شخصية كالعنف الذي يتعرض له الشخص أو المرض الخطير.
تلجأ بعض مراكز الخدمات الطبية إلى مترجمين مختصين: الاستفهام عن ذلك لدى المركز المعني.

للحصول على عنوانين خدمات الترجمة:
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)

01 53 26 52 62
7/7 24/24

إن الترجمة عبر الهاتف غير مجانية.

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 يذكر بشكل خاص مسألة الصعوبات النفسية وكشف بعض السرطانات.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 التغذية، النشاط الجسدي، الوقاية من الادمان على التبغ والتناول الزائد من المشروبات ألكحولية.

POUR VEILLER À SA SANTÉ

للمحافظة على صحتكم

Bilan de santé[1]
32 فحص شامل للصحة[1]

VIH-sida
36 فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

Infections sexuellement transmissibles (IST)
44 الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي

Hépatites virales B et C
46 التهاب الكبد الفيروسي من الفئتين B و C

Tuberculose
50 السل

Vaccination
54 التلقيح

Mode de vie[2]
56 نمط الحياة[2]

Contraception
62 سبل منع الحمل

La santé de vos enfants à la maison
66 صحة أولادكم في المنزل

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi la ***vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

للمحافظة على صحتكم

أن الكشف المبكر عن بعض الأمراض يسمح بمعالجتها بأحسن قدر ممكن وهذا هو الهدف من **الفحص الشامل للصحة** (ص. 32).
لكن وعلى أية حال، من الأفضل الوقاية من الأمراض بدلا من معالجتها: يمكن لكم حماية أنفسكم ومعالجة **فيروس نقص المناعة–الإيدز** (ص. 36)، من **الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي** (ص. 44)، من **التهاب الكبد الفيروسي من نوع B و C** (ص. 46)، ومن **مرض السل** (ص. 50).
كذلك فان الوقاية من أجل صحة أفضل تخص كذلك **طريقة العيش** («التغذية، النشاط الجسدي، التبغ، الكحول، انظر ص. 56)، **منع الحمل** (ص. 62) **والتلقيح** (ص. 54).

Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

الفحص الشامل للصحة

يمكن أن يكون الفحص الشامل للصحة ذات منفعة للأشخاص الذين لم يخضعوا لفحص طبي منذ أكثر من 5 سنوات وخاصة للأناس الذين وصلوا من فترة قليلة إلى فرنسا. والفحص الشامل يشتمل على فحص طبي وفحص للأسنان وإجراء فحوصات إضافية وفقا لسوابق الشخص الطبية أو لاستنتاجات الطبيب.

الفحوصات التي ينصح بها حسب بلد المنشأ:

- أي كان بلد المنشأ:

– فحص الدم (NFS) للكشف عن وجود فقر في الدم أو فرط في الايوزينات في الدم؛

– فحص أمصال التهاب الكبد من فئة B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc) ومن الفئة C وفيروس نقص المناعة–الإيدز؛

– صورة أمامية للصدر، للكشف عن وجود سل في الرئتين؛

– فحص وجود طفيليات في الأوساخ الخارجة من الأمعاء (EPS) للكشف عن مرض الجريات المعوية الموجود في آسيا الجنوبية، في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وفي جزر الأنتيل.

- كذلك، إضافة لذلك، وللأشخاص القادمين من أفريقيا الغربية:

– فحص وجود طفيليات في البول، للكشف عن وجود مرض البلهرسية البولية.

- كذلك، إضافة لذلك، وللأشخاص القادمين من أفريقيا الشمالية، من آسيا الجنوبية وللجميع في حال وجود خطر شخصي:
فحص السكر في الدم صباحاً وقبل الأكل للكشف عن مرض السكري.

صعوبات نفسانية:

تظهر بعض المشاكل الصحية في الفترات الصعبة من الحياة. في حال وجود صعوبة في النوم أو فقدان للذاكرة أو للتركيز أو في حال شعور دائم بخوف غير مفسر، ينصح طلب مساعدة من الطبيب أو من المعالج النفساني (انظر ص. 22).

Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).

يمكن الكشف عن بعض أمراض السرطان بشكل مبكر يسمح بمعالجتها:

- الكشف عن سرطان الرحم كل 2 أو 3 سنوات للنساء في سن قابل للحمل؛
- الكشف عن سرطان الثدي للنساء بين 50 و 74 عاماً؛
- الكشف عن سرطان القولون كل سنتين للرجال والنساء بين 50 و 74 عاماً.

الكشف عن تسمم الأطفال في سن مبكر بالرصاص:

في بعض المساكن القديمة والتي تفتقر للعناية، يمكن أن يحتوي الدهان على مادة الرصاص. الرصاص خطر للأطفال: يجب استشارة الطبيب المعالج أو مركز حماية الأم والأطفال PMI (انظر ص. 22).

الكشف عن مرض الأنيميا المنجلية:

هو مرض وراثي يمكن أن يصيب طفلاً إن كان أبواه ناقلين للمرض. في فرنسا يتم الكشف عن المرض عند ولادة أي طفل يكون واحد من أهله من أصل أفريقي أو من الأنتيل أو من الغوايانا.

أين تقومون بفحص شامل للصحة؟

لدى طبيبكم المعالج الذي يصف لكم الفحوصات الواجب عملها في المختبر أو في مراكز الفحوصات الصحية التبعة للتأمين الاجتماعي (تسألون عنها في مركز التأمين الاجتماعي).

VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD_4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD_4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

فيروس نقص المناعة البشرية–الإيدز (AIDS)

ما هو مرض «الإيدز»؟

مرض الإيدز (متلازمة العوز المناعي المكتسب) هو مرض يسببه فيروس يسمى فيروس نقص المناعة البشرية VIH. يقضي هذا الفيروس، بشكل تدريجي، على نظام مناعة الجسم: فهو يضرب خاصة الكريات البيض المسماة «الكريات اللمفاوية CD4».

ما هو الفرق بين أن يكون الشخص «ايجابي المصل» وأن يكون «مصاباً بمرض الإيدز»؟

أن يكون الشخص ايجابي المصل، يعني أنه يحمل الفيروس حتى لو كانت عوارض المرض لا تظهر عليه. يمكن لشخص ايجابي المصل أن يعيش سنوات عديدة مع الفيروس وأن يكون في صحة جيدة دون أن يظهر المرض (ولكن يجب الانتباه: يمكن لهذا الشخص نقل الفيروس). عندما يكون عدد الكريات اللمفاوية CD4 منخفض جداً يمكن الإصابة بأمراض «انتهازية» خطيرة. وهنا نتحدث عن الإصابة بمرض الإيدز.

كيف ينتقل فيروس الإيدز؟

هناك ثلاث طرق للانتقال وهي الطرق الوحيدة:

- **العلاقات الجنسية دون استعمال الواقي**، مع شخص حامل للفيروس؛
- **من الأم لطفلها** خلال الحمل، الولادة أو عبر الرضاعة من حليب الأم؛
- **الدم**: حقنة أو حقن مصل بواسطة أدوات ملطخة، وصول دم حامل للفيروس إلى جرح مفتوح أو نقل دم دون مراقبة.

ليس هناك من طرق أخرى لانتقال الفيروس. لا ينتقل الفيروس عبر اللعاب ولا عن الطريق البعوض. لا يمكن التقاط الفيروس عبر إعطاء قبلة لشخص حامل للفيروس أو عبر مصافحته أو شرب سائل في نفس وعائه أو عند مشاركته الطعام.

VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.

Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.

Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.

فيروس نقص المناعة البشرية–الإيدز (AIDS)

كيف يمكن تجنب التقاط فيروس نقص المناعة البشرية؟

إن الطريقة الوحيدة لتجنب التقاط فيروس الإيدز خلال العلاقات الجنسية هي استعمال الواقي. هناك واقيات للرجال والنساء. وهي تحمي من فيروس الإيدز ومن الأمراض المنتقلة عبر العلاقات الجنسية (IST، انظر ص. 44) ومن الحمل غير المرغوب فيه. يمكن شراء الواقيات في الصيدلية، في المحلات الكبرى وفي آلات توزيع الواقيات. هناك بعض الجمعيات التي تعطي الواقيات مجاناً.

اتبعوا طريقة استعمال الواقي بشكل سليم
(في حالة الشك، اسألوا الطبيب):

- تأكدوا من أن الغلاف يحمل إشارة «CE»؛
- تأكدوا من تاريخ استهلاك الواقي؛
- لا يجب استعمال الواقي أكثر من مرة واحدة؛
- لا يجب قطعاً وضع واقيين الواحد فوق الآخر.

وفي حال أردتم التوقف عن استعمال الواقي؟

في إطار علاقة دائمة وقبل التوقف عن استعمال الواقي، من الضروري القيام **بفحص الكشف عن وجود الفيروس**:

- في حال كان الفحص سلبياً للشريكين وان كان الشريكان أوفياء لبعضهما البعض، يمكن عندها التوقف عن استعمال الواقي. عليكم الحذر، ففي حال القيام بعلاقة جنسية مع شريك آخر، من الضروري استعمال الواقي؛
- في حال كان الفحص ايجابياً يسمح ذلك بإمكانية العلاج وكذلك باتخاذ الاحتياطيات اللازمة لعدم نقل الفيروس بواسطة استعمال الواقي.

VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;

- que le préservatif a craqué ;

- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé.
C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

**Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures
qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.**

فيروس نقص المناعة البشرية–الإيدز (AIDS)

متى عليكم القيام بفحص الكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية؟

يجب عمل الفحص في حالة التعرض للخطر. ويعني التعرض للخطر:

- أنه لم يتم استعمال الواقي خلال علاقة جنسية (مهبلية أو شرجية) أو خلال علاقة جنسية بين الفم/والعضو الجنسي؛
- في حال تعرض الواقي للتمزق؛
- في حال الخضوع في الماضي إلى حقن مصل أو إلى حقنة تمت باستعمال معدات ملطخة.

إن التقاط الفيروس ليس تلقائياً لكن يكفي أن نكون قد عرضنا أنفسنا مرة واحدة لواحد من هذه الأخطار، لنلتقط الفيروس. لذلك فمن الضروري استشارة الطبيب دون أي تأخير. يحترم الطبيب السرية المهنية وسرية اللقاءات معه.

أين يمكن عمل فحص الكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية؟

هناك عدة إمكانيات: معاينات الكشف عن الفيروس بشكل مجاني ومجهول (CDAG)، لدى الطبيب، في مركز للتخطيط العائلي، في مركز متخصص بالأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي (IST) أو في المستشفى...

في معاينات الكشف عن الفيروس بشكل مجاني ومجهول (CDAG)، يكون الفحص مجانياً للجميع وهو فحص مجهول: ليس من الضروري إعطاء الاسم أو تقديم أية وثيقة.

تعرضتم من فترة قصيرة إلى الخطر:
عليكم الإبلاغ عن ذلك بأسرع وقت ممكن، خلال 4 ساعات من التعرض لو كان ذلك ممكناً وخلال 48 ساعة كحد أقصى.
اطلبوا معالجة وقائية طارئة.

VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.

Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)

فيروس نقص المناعة البشرية–الإيدز (AIDS)

هناك حالتان:

- **تعرضتم للخطر منذ أقل من 48 ساعة** (**يومان**) مع شريك تعرفون أنه ايجابي المصل (حامل للفيروس) أو مع شريك لا تعرفون إن كان أم لا ايجابي المصل: توجهوا **بسرعة قصوى**، مع الشريك المعني إذا كان ذلك ممكناً، إلى قسم الطوارئ في المستشفى. يدرس معكم الطبيب الوضع وقد يعرض عليكم علاجاً مدته شهر واحد، يمكن أن يمنع التقاط الفيروس.
- **تعرضتم للخطر منذ أكثر من 48 ساعة**: قوموا باستشارة الطبيب **سريعاً** أو اذهبوا إلى معاينات الكشف عن الفيروس بشكل مجاني ومجهول (CDAG) أو إلى المستشفى. نعلمكم هناك متى يجب القيام بالفحص ونعطيكم كافة النصائح اللازمة.

في حال وجود أي شك، لا تترددوا في الاستشارة في أسرع وقت ممكن.
وفي انتظار نتائج الفحص على الشركاء حماية أنفسهم.

كيف يمكن مساعدة شخص ايجابي المصل؟

أن الأشخاص إيجابيي المصل يحتاجون أن نحيط بهم وأن نشعرهم بأنه يمكن لهم الاتكال على عائلتهم وأصدقائهم. أن ما يهم بالنسبة لهم هو أن نستطيع التواجد بقربهم عند الحاجة. ان الخدمة الهاتفية للاستعلام عن مرض الإيدز Sida Info Service، تجيب على الأسئلة الصعبة وتقدم مساعدة نفسية وتعطي عناوين الجمعيات المحلية المختصة.

للاستعلام اتصلوا، Sida Info Service
0800 840 800 (مجاني 24/24)

Infections sexuellement transmissibles (IST)

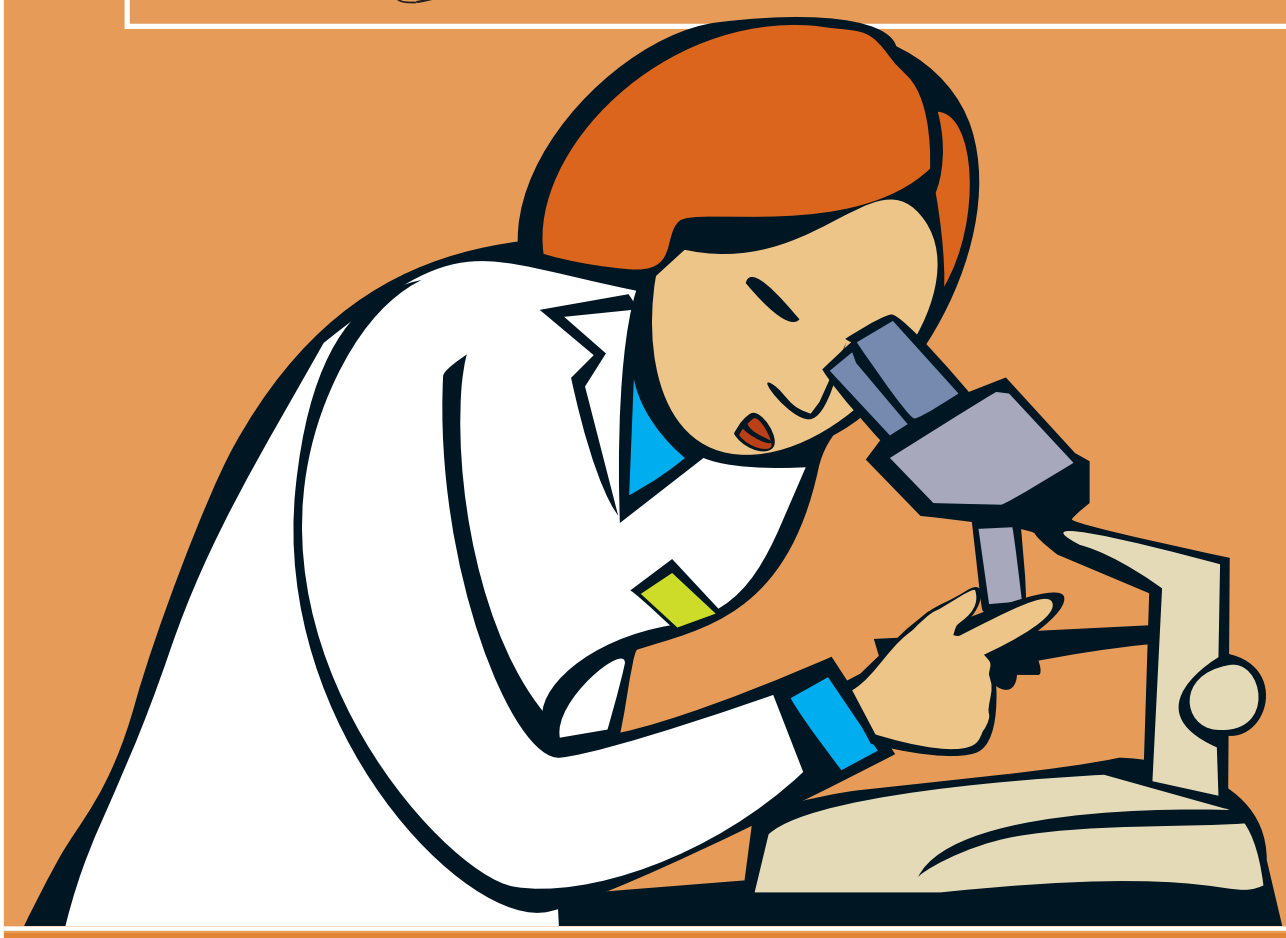
Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital.
Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent…).
Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).

0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي (IST)

ان الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي الأكثر انتشارا هي مرض الزهري، التهاب الكبد من فئة B، مرض المتدثرات، مرض المكورة البنية، ومرض القوباء على الأعضاء التناسلية. وهذه أمراض ناتجة عن فيروسات أو ميكروبات تنتقل عبر الجنس خلال علاقات غير محمية (دون استعمال الواقي).

ومن الممكن أن لا نشعر بأي عارض مرضي، وبالرغم من ذلك فان بعض الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي لها نتائج خطرة (يمكن أن تتسبب بعقم لدى المرأة أو الرجل أو الاثنين معاً).

يمكنها كذلك أن تسبب بعض **عوارض ظاهرة** (ثؤلول، حبة، جرح على العضو الجنسي، سيلان قيحي...). لذلك فمن الضروري الكشف مبكراً عن هذه الأمراض لمعالجتها بشكل أفضل. وكما هو الحال بالنسبة لفيروس نقص المناعة البشرية–الإيدز، فان الطريقة الوحيدة للحماية من هذه الأمراض هي استعمال الواقي في كل علاقة جنسية.

للكشف عن مرض منتقل بالاتصال الجنسي
تكلموا عن هذا الموضوع مع طبيبكم المعالج أو مع طبيب المركز المختص في الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي
(أطلبوا العنوانين من خدمة Sida Info Service).

0800 840 800 (مجاني 24/24)

Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents…).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

التهاب الكبد الفيروسي من الفئة B

إن الإصابات بفيروسات التهاب الكبد من الفئتين B و C يمكن أن تتسبب بأمراض خطيرة و/أو مزمنة، تنتج عنها تعقيدات خطيرة في الكبد.

- **التهاب الكبد المزمن من الفئة B** غالباً ما يظهر لدى الأشخاص القادمين من أفريقيا الغربية، من آسيا الشرقية من أفريقيا الوسطى، من أوروبا الشرقية ومن شمال أفريقيا.

هناك 4 طرق لانتقال فيروس التهاب الكبد من الفئة B:

– العلاقات الجنسية دون حماية؛

– التلامس المباشر أو غير المباشر مع دم مصاب بالمرض (الحقن بالإبر، تلامس الأغشية المخاطية مع معدات ملطخة، تعاطي المخدرات عبر العروق أو عبر الأنف، ثقب الجلد لوضع الحلى أو الوشم (التاتواج) دون احترام قواعد النظافة بشكل سليم)؛

– الانتقال من الأم إلى الطفل؛

– التلامس غير الجنسي مع شخص يحمل المرض عبر استعمال أدوات العناية الحادة أو القاطعة (آلة الحلاقة، فرشاة الأسنان...).

من الضروري الكشف عن المرض والاحتماء منه. وحسب نتائج فحص الكشف عن المرض، يمكن أن يعرض عليكم الطبيب لقاحاً.

Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile...) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

التهاب الكبد الفيروسي من الفئة C

- **التهاب الكبد المزمن من الفئة C**، غالباً ما يظهر هذا المرض عند القادمين من أفريقيا الوسطى، من أوروبا الشرقية، من شمال أفريقيا، من آسيا الوسطى، من الشرق الأوسط ومن أمريكا الجنوبية. وكلما تم الكشف عن المرض بشكل مبكر، كلما استفاد المريض من العلاجات اللازمة بشكل أسرع.

ويتم البحث عن فيروس التهاب الكبد من الفئة C خاصة في حالات وجود خطر:

- عمليات طبية تمت في فرنسا قبل عام 1992 (عمليات جراحية كبيرة، دخول قسم الإنعاش، زرع أعضاء، نقل دم، عمليات ولادة صعبة...)؛
- الميز الغشائي للدم؛
- تعاطي المخدرات عبر العروق أو عبر الأنف؛
- أطفال ولدوا من أم ايجابية المصل لفيروس التهاب الكبد من الفئة C؛
- شركاء جنسيين لأشخاص مصابين بفيروس التهاب الكبد من الفئة C؛
- الأشخاص الحاملين لوشم أو لحلى موضوعة في ثقب في الجلد؛
- الأشخاص الذين سبق لهم وعاشوا في السجن.

Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

السل

إن السل مرض معدٍّ يتسبب به ميكروب يسمى عصية كوخ Koch.
يمكن أن يصيب المرض كافة الأعضاء لكنها تصيب في أكثر الأحيان الئتين: نقول عندها أنه مرض السل الرئوي وهو الشكل الوحيد من السل المعدي.
ينتقل المرض عبر استنشاق عصيات كوخ بالاقتراب من مريض يسعل وينشر عصيات كوخ في الهواء.

ان أولى علامات المرض هي السعال الدائم المصطحب أم لا بالبصق (نخامات).

يمكن كذلك المعاناة من آلام في الصدر، من ضيق النفس، من التعب، من الحرارة، من التعرق في الليل ومن انخفاض في الوزن. في حال المعاناة من السعال منذ أكثر من شهر، يجب استشارة طبيب على وجه السرعة لكي يصف لكم صورة للرئتين وفحصاً للكشف عن وجود عصيات كوخ في النخامات (فحص مباشر وزرع). يجب جلب كافة الصور الطبية السابقة لعرضها على الطبيب لكي يتمكن من مقارنتها بالصور الجديدة.

كلما تمت معالجة المرض بشكل مبكر، كلما قل تفاقمه وكلما قلت إمكانية انتقالا للمقربين.
في حال كان المريض معدٍّ، يجب أن يتم إدخاله المستشفى إلى أن يعقم العلاج البصق وذلك لمدة 15 يوماً على الأقل.

يؤدي اكتشاف حالة إصابة بالسل إلى القيام بتحقيق طبي في محيط المريض للبحث عن الأشخاص الآخرين المصابين ومعالجتهم.
لذلك، فمن الضروري الاستجابة إلى رسائل الاستدعاء، خاصة في حال وجود أطفال ونساء حوامل وأشخاص ذات مناعة منخفضة أو كبيري السن في محيط المريض. إن مركز مكافحة مرض السل ملزم باحترام السرية المهنية.

Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).

تجمع معالجة مرض السل بين عدة أدوية من المضادات الحيوية.
ويداوي العلاج المرض شرط أن يأخذ كل يوم لفترة ستة أشهر على الأقل.

أين تتوجهون من أجل معالجة مرض السل؟

- بفضل التأمين الاجتماعي أو التغطية الطبية العامة الإضافية أو مساعدة الدولة الطبية (انظر ص. 8–18) يمكن لكم استشارة الطبيب للكشف عن المرض وبدء العلاج.
- إن مراكز مكافحة مرض السل (CLAT) مراكز عامة تعالج كافة المرضى مجاناً إن كانوا يمتلكون وثائقاً صالحة أم لا. وهناك مراكز من هذا النوع في كل مقاطعة (اطلبوا العنوانين من المركز المحلي للخدمة الصحية CCAS في البلدية).

Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie).
Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).

Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

التلقيح

إن التلقيح هو واحد من الطرق الأساسية **للوقاية من بعض الأمراض المعدية**.
إن الهدف من التلقيح هو حماية كل شخص من مرض ما وتفادي تفشي المرض.
في فرنسا، تخضع نوعية اللقاحات إلى مراقبة مشددة.

الجدول الزمني للتلقيح في فرنسا.

يتبع التلقيح جدولاً زمنياً تحدثه وزارة الصحة باستمرار ويمكن الحصول عليه في مراكز التلقيح وفي مراكز حماية الأم والأطفال PMI (انظر ص. 22):

- إن بعض اللقاحات إجبارية: الخناق، التكزز، التهاب سنجابية الدماغ والسل بي سي جي (BCG) في بعض الحالات؛
- وهناك لقاحات ينصح بها وفقاً للسن، للجنس أو للتعرض لبعض الأخطار.

الجدول الزمني للقاحات مترجم إلى 8 لغات يمكن تحميله من موقع الانترنت التالي:
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

أين يمكن تلقي اللقاحات؟

إن اللقاحات الإجبارية مؤمنة مجاناً في مراكز التلقيح وفي مراكز حماية الأم والأطفال PMI للأطفال حتى 6 سنوات (أطلبوا العنوانين من المركز المحلي للخدمة الصحية CCAS في البلدية). وفي بعض المقاطعات تم فتح المجال أمام إعطاء المزيد من اللقاحات مجاناً مثل اللقاح ضد التهاب الكبد من الفئة B مثلاً.

تؤمن مراكز الصحة والأطباء المعالجين كذلك متابعة التلقيح. يتم استرجاع حوال 65٪ من كلفة كافة اللقاحات بفضل الضمان الاجتماعي؛ وتأخذ التغطية الطبية العامة الإضافية ومساعدة الدولة الطبية اللقاحات على عاتقها بشكل كامل (انظر ص. 12–18).

الانتباه: ليس هناك من لقاح ضد فيروس نقص المناعة البشرية – الإيدز، لذلك فان الوقاية ضرورية جداً.

Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :

- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;

- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;

- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;

- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;

- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

نمط الحياة/الغذاء

الغذاء والنشاط الجسدي.

كل منا يأكل على طريقته وحسب عاداته وسنه وشهيته وإنفاقه الجسدي. لكن هناك قاعدة تصح للجميع: **كلوا قليلاً من كل شيء، بشكل تتواجد فيه كل مجموعة من المأكولات في كل وجبة.** ولتوفير المال، اشتروا خضار وفاكهة الموسم واذهبوا إلى السوق في آخر أوقاته.

للبقاء في صحة جيدة، اتبعوا يومياً بعض النصائح:

– الفاكهة والخضار (طازجة، معلبة أو مجلدة): على الأقل 5 منها في اليوم؛

– خبز، حبوب، بطاطا، خضار جافة/عند كل وجبة طعام وحسب الشهية؛

– حليب ومشتقات الحليب (ألبان، أجبان): 3 في اليوم. إن مشتقات الحليب ليست مخصصة للأولاد فقط؛

– لحوم، لحوم الدجاج والطيور، مأكولات البحر والبيض: من 1 إلى 2 في اليوم؛

– مواد دهنية مضافة: قللوا من استهلاكه. احذروا من المأكولات المقلية، من البطاطا الشيبس، من ثمر البلاذر... يمكن تقدير قيمة الزيت الذي سيتم فيه الطهي بدلاً من وضع كمية الزيت في الصحن «على النظر»: ملعقة أو اثنين في اليوم للشخص الواحد؛

Mode de vie / Nutrition / Tabac

- produits sucrés : limiter la consommation.
  Attention aux boissons sucrées et aux aliments
  qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces,
  sucreries, barres chocolatées…) ;

- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer
  la quantité de sucre dans les boissons chaudes.
  En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine.
  Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;

- sel : limiter la consommation ;

- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent
  de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit
  pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied,
  monter les escaliers, faire le ménage…
  Pour les enfants, limiter le temps passé devant
  la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

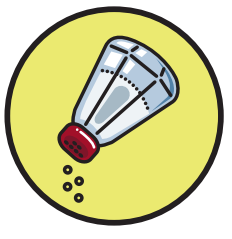
Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.

Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

نمط الحياة/الغذاء/التبغ

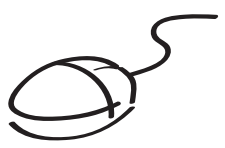
– منتجات بالسكر: خففوا من استهلاكها. احذروا من المشروبات التي تحتوي على سكر ومن المأكولات التي تحتوي على سكر ودهن في آنٍ معاً (الكاتو، البوظة، السكاكر، قطع الشوكولا...)،

– المشروبات: الماء حسب الرغبة. فكروا كذلك في تخفيف نسبة السكر في المشروبات الساخنة. في فرنسا، يمكن شرب الماء من الحنفية: إنها ماء صالحة للشرب. خففوا من تناول المشروبات الروحية.



– الملح: خففوا من استهلاكه.

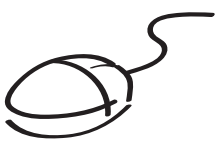
– النشاط الجسدي: امشوا على الأقل ما يعادل 30 دقيقة من المشي السريع يومياً. وليس من الضروري فعل ذلك في إطار ممارسة للرياضة، فيمكن مثلاً المشي للتنقل، صعود الأدراج، تنظيف المنزل... **بالنسبة للأطفال، قللوا من نسبة وقت التواجد أمام التلفزيون وفضلوا على ذلك نشاطات خارج المنزل.**



للمزيد من المعلومات: www.manger.fr

التبغ

للبقاء في صحة جيدة، ينصح بعدم التدخين (خاصة في فترة الحمل). تجنبوا خاصة التدخين بوجود الأطفال والنساء الحوامل والأشخاص ذي الحساسية (المصابين بالربو). يتسبب التدخين بمرض السرطان وبأمراض قلبية عرقية مثل الصدمة القلبية.



للمزيد من المعلومات: www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0 825 309 310
من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 8 مساءاً من الاثنين للسبت (15.0 يورو/دقيقة).

Mode de vie / Alcool

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...

Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)

الكحول

للبقاء في صحة جيدة، ينصح بعدم شرب أكثر من 3 أقداح من المشروبات الروحية في اليوم الواحد للرجل وقدحين للمرأة. يجب عدم شرب الكحول إطلاقا في بعض الحالات:

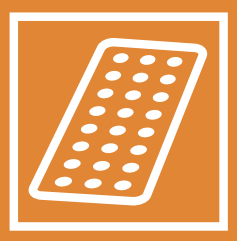
- عند تناول الأدوية؛
- في حال الإصابة بأمراض مزمنة (الصرع، التهاب الكبد)؛
- الحمل أو الرضاعة: إن الكحول خطيرة للطفل؛
- عند سوق المركبات أو الآلات الخطرة.

هناك كمية معادلة من الكحول في نصف ليتر من البيرة أو في كأس من الشامبانيا أوفي قدح من النبيذ أو في قدح من الباستيس.

تشكل كافة أنواع الكحول نفس الخطر ان تم تناول ما يزيد عن ثلاث أقداح في اليوم للرجل وقدحين للمرأة.

للبقاء في صحة جيدة، قللوا من تناول الكحول.

للمزيد من العلومات:
Écoute Alcool 0 811 91 30 30 (7/7 أيام)



Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides…) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

منع الحمل

ما هي الوسيلة لتجنب الحمل؟

هناك عدة طرق لمنع الحمل:

- **الواقي (للرجل أو للمرأة)**. يستعمل مرة واحدة فقط. يمكن الواقي من تجنيب الحمل ويحمي من فيروس نقص المناعة البشرية–الإيدز ومن الأمراض الأخرى التي يمكن أن تنتقل عبر الجنس (انظر ص. 44).
  يمكن الواقي النسائي من الحماية في حال لا يستعمل الشريك الرجل الواقي.
  يباع الواقي النسائي في الصيدليات (حوالي 2 يورو) وتعطيه بعض الجمعيات مجاناً.

- **حبوب منع الحمل**. يصفها الطبيب لتجنب الحمل ويجب أخذها بشكل منتظم.
  في حال مقابلة شريك منذ فترة قصيرة أو في حال وجود عدة شركاء، ينصح إضافة إلى حبوب منع الحمل، استعمال الواقي للحماية من فيروس نقص المناعة البشرية–الإيدز والأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي (انظر ص. 38 و 34). من 3 الى 7 يورو لثلاثة أشهر وهناك أنواع من الحبوب يمكن استرجاع تكلفتها بواسطة التأمين الاجتماعي أو مساعدة الدولة الطبية.

- **الطرق داخل الرحم** (مانع الحمل) طرق تبقى صالحة لعدة سنوات ويتحمل تكلفتها الضمان الاجتماعي.

- يتم وضع **الغرز** تحت جلد الذراع ويبقى فاعلاً لمدة 3 سنوات. يتحمل تكلفته التأمين الاجتماعي.

- **الطابع والحلقة المانعة للحمل** توزع هرمونات مثل حبوب منع الحمل.
  لا يتحمل تكلفتها التأمين الاجتماعي.

- **الطرق المحلية**: الغطاء أو المواد المضادة للمني... قوموا باستشارة الطبيب أو القابلة.

Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.

Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

منع الحمل

تؤمن مراكز التخطيط العائلي (CPEF) الاستشارات وتسليم وسائل منع الحمل مجاناً.

نصائح في العلاقات الجنسية ومنع الحمل
Écoute Sexualité Contraception 0 800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé: contraception)

- في حال نسيان تناول حبوب منع الحمل أو في حال حدوث علاقات جنسية دون وقاية و/أو في حال تمزق الواقي، هناك وسائل «منع حمل طارئة» لتجنب استكمال الحمل. يجب، في أسرع وقت ممكن، استشارة الطبيب أو الصيدلاني أو مركز التخطيط العائلي.
- إن التوقيف الطوعي للحمل (IVG) مسموح في فرنسا حتى الأسبوع 12 من الحمل أو حتى الأسبوع 14 من تأخر العادة الشهرية. في حال عدم رغبة المرأة بمتابعة الحمل، عليها استشاره طبيبها بأسرع وقت ممكن أو مركز التخطيط العائلي.

La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.

صحة أولادكم في المنزل

هناك في المنزل أخطار للأطفال يمكن تجنبها بالانتباه على بعض النصائح:

- لا تتركوا قطعاً طفلاً لوحده في غرفة لها شباك؛
- ضعوا الأدوية ومواد التنظيف في أماكن لا يمكن للأولاد الوصول إليها؛
- لا تتركوا في متناول الأولاد قطعاً صغيرة أو مأكولات صغيرة قاسية؛
- لا تتركوا قطعاً طفلا لوحده عند الاستحمام؛
- امسكوا دائماً الطفل بيدكم عندما يكون على طاولة الاعتناء؛
- ابقوا دائماً قريبين من طفل يأكل على الكرسي المرتفع: فمن الممكن أن يقع الكرسي أو أن ينزلق الطفل ويقع.

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

للحصول على مساعدة قانونية أو اجتماعية

Droit d'asile
72 حق اللجوء

Droit au séjour en cas de maladie très grave
74 حق الإقامة في حالة مرض خطير جداً

Soutien juridique
76 المساعدة القانونية

Protection sociale
80 الحماية الاجتماعية

Besoins du quotidien
84 الحاجات اليومية

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

للحصول على مساعدة قانونية أو اجتماعية

على الأجانب المقيمين في فرنسا أن يكونوا حاملين لوثيقة (رخصة) إقامة مسلمة من قبل مقر الولاية التي يقيمون بها.
يمكن للأشخاص الذين يخشون الاضطهاد في بلادهم أن **يقدموا طلباً للجوء** (ص. 72).
ويمكن للأشخاص الذين يعانون **من مرض خطير جداً أن يتقدموا بطلب إقامة** يغطي فترة علاجهم (ص. 74).
غالباً ما تكون **المساعدة القانونية** ضرورية (ص. 76).
ترتبط **الحقوق الاجتماعية (الحماية الاجتماعية)** برخصة الإقامة (ص. 80).
هناك بعض المساعدات الممكنة **للحاجات اليومية** (ص. 84).

Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »

M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL

Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

حق اللجوء

يمكن للأشخاص الذين هربوا من الاضطهاد أن يتقدموا بطلب لجوء للحصول على **وضعية اللاجئ** (بطاقة مقيم صالحة 10 سنوات) أو على **الحماية الاحتياطية** (بطاقة إقامة مدتها سنة واحدة) يمنحها المجلس الفرنسي لحماية اللاجئين وعديمي الجنسية الأوفبرا (Ofpra). يجب أولاً التوجه إلى مقر المقاطعة التي تعيشون فيها للحصول على إذن شرعي بالإقامة ثم إرسال طلب يسلم لكم في مقر المقاطعة إلى الاوفبرا **خلال 21 يوم**، تذكرون فيه باللغة الفرنسية (أو باللجوء للترجمة) ما هي أسباب طلبكم للجوء.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
للذهاب إلى مركز الاوفبرا انطلاقاً من باريس، استقلوا RER 4A قطار وانزلوا في محطة « Val-de-Fontenay »

Mr Chairman Of the Commission on Refugee Appeals
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
للذهاب إلى مركز هيئة الطعن للاجئين انطلاقاً من باريس، RER A استقلوا محطة « Vincennes »

في حال رفض الأوفبرا لطلبكم، يمكن طعن هذا القرار خلال فترة **شهر واحد** لدى هيئة الطعن الخاصة باللاجئين (CRR). من المستحسن المساعدة من قبل محامٍ (انظر ص. 76).

إن الكتاب الرسمي الذي يفسر الإجراءات الخاصة باللجوء متوفر مجاناً في مقر الولاية.

طلب اللجوء والإفادة الطبية
من الممكن أن يطلب مجلس الأوفبرا أو هيئة الطعن إفادة طبية تخص أعمال العنف والتعذيب التي تعرضتم لها في بلدكم. لكن غالباً ما تكون هذه الإفادة غير ضرورية لأنها لا تشكل «إثباتا» عن التعذيب. ليس هناك من ضرورة لإعطاء معلومات طبية لا علاقة لها بطلب اللجوء.
للحصول على إفادة، يجب استشارة الطبيب المعالج. أن كل طبيب مخوّل بتسليم هذه الشهادة. يجب أن تثبت الإفادة التوافق بين استنتاجات الطبيب الطبية والنفسية والمعلومات التي صرح بها مقدم الطلب.

Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e),
parlez-en à votre médecin
ou téléphonez aux médecins du Comede :

01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

الحق في الإقامة في حالة الإصابة بمرض خطير جداً

يمكن للأشخاص المصابين بمرض خطير جداً – والذين يعيشون في فرنسا منذ سنة على الأقل – أن **يطلبوا بطاقة إقامة مؤقتة** (CST) مدتها لا تتعدى مدة العلاج، مع ترخيص بالعمل شرط ألا يكون العلاج اللازم متوفر في بلد المنشأ. يمكن كذلك الحصول على إذن مؤقت بالإقامة قبل فترة سنة من الإقامة في فرنسا.

لمعرفة ما إذا كنتم معنيون بهذه الإمكانية، اسألوا طبيبكم أو اتصلوا بأطباء الكوماد Comede:

01 45 21 39 59

من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً

على المريض أن يطلب من طبيبه تسليمه **تقريراً طبياً** يفصل خطورة المرض والفحوصات والعلاجات اللازمة في ظرف مغلق يكتب عليه «سر طبي» وموجه إلى **الطبيب المفتش في الصحة العامة** (لدى إدارة الشئون الصحية والاجتماعية في المقاطعة) مقر الولاية[1]. يجب بعد ذلك التوجه إلى مقر الولاية التي تعيشون فيها ويشرح لكم موظف في المقر ما يجب فعله بعد ذلك. بما أن التقرير الطبي سري، لا يحق لمقر الولاية قراءته. يكتفي مقر الولاية.
بنقله إلى الطبيب المفتش في الصحة العامة الذي يعطي جواباً ايجابياً أو غير ايجابي.

الانتباه: لا يجب المزج بين طلب لجوء وطلب إقامة بسبب الإصابة بمرض خطير.
فان كان طلب لجوء قيد الدرس، فان أغلبية مقرات الولايات ترفض حالياً تسجيل طلب إقامة. أما إذا كان هناك مبررات لتقديم الطلبين في آنٍ معاً، يجب التوجه إلى جمعية مختصة أو إلى محامٍ (انظر ص. 76).

١في باريس، رئيس الأطباء في مقر الشرطة.

Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

المساعدة القانونية

تكون قرارات الإدارات الرسمية خطية وترسل دوماً بالبريد. **لذا فان علبة البريد أداة فائقة الأهمية: يجب التأكد من أنها تعمل بشكل سليم أو الذهاب كل 15 يوماً على الأقل إلى مكان تعيين سكنكم.** تفحصوا البريد جيداً. في حال إرسال بريد مسجّل، يترك لكم ساعي البريد إشعارا بالمرور في علبة البريد: من الضروري جلب الرسالة من مركز البريد خلال فترة 15 يوماً من استلامٍ الإشعار والا فيتم إرجاعها إلى المرسل ويعتبر أن المرسل إليه قد أخذ علماً بها.

مساعدة من قبل محامٍ.

فيما يخص الأشخاص الذين لا يملكون ما يكفي من المال، يمكن في بعض الحالات أن يتم دفع أجرة المحامي عن طريق «المساعدة القضائية». ومن الممكن اختيار المحامي حسب الرغبة إن كان هذا الأخير يقبل بطريقة الدفع هذه. في غير هذه الحالة يجب أن تطلبوا من مكتب المساعدة القضائية تعيين محامٍ لكم.

المساعدة القضائية لطلب اللجوء.

إن طالبي اللجوء الذين دخلوا فرنسا بواسطة فيزا أو الذين تم الإفراج عنهم من «مناطق الانتظار» وتسليمهم «تذكرة مرور» هم الوحيدين القادرين على طلب المساعدة القضائية للدفاع عنهم أمام هيئة الطعن للاجئين.

المساعدة القضائية لطلب حق الإقامة.

ليس هناك من شروط في امتلاك وثيقة إقامة للاستفادة من حق الطعن أمام المحكمة الإدارية ضد رفض تسليم بطاقة إقامة. يمكن كذلك للأجانب غير الحاملين لرخصة إقامة الاستفادة من هذه المساعدة.

كيف يتم طلب المساعدة القضائية؟

اطلبوا الوثيقة اللازمة من البلدية أو من المحكمة وأرسلوها:

- إما إلى هيئة الطعن للاجئين (انظر ص. 72)، في حال طلب لجوء؛
- إما إلى مكتب المساعدة القضائية في المحكمة الابتدائية في منطقة سكنكم، في حال الرغبة بتقديم طعن ضد رفض لتسليم رخصة إقامة.

Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.

Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**

المساعدة القانونية

هناك كذلك جمعيات تقدم المساعدة.
فمن لا يحق له الاستفادة من المساعدة القضائية أو عند الحاجة لنصائح، يمكن طلب المساعدة مجاناً من قبل بعض الجمعيات المتخصصة في مساعدة الأجانب.

في حال قرار الإرجاع إلى الحدود.
يمكن أن يوجه مقر الولاية للأشخاص الذين لا يملكون إذنا بالإقامة (إما في مكاتب مقر الولاية، أو بواسطة رجال الشرطة أو عبر البريد) قراراً صادراً عن الوالي بالإرجاع إلى الحدود. يمكن أن يوضع هذا القرار حيز التنفيذ في أي وقت (توقيف، حجز إداري، اركاب في الطائرة). إن من يرفض هذا الإجراء (رفض الركوب في الطائرة) يعرض نفسه للسجن لفترة يمكن أن تصل إلى 3 سنوات أو لمنع من دخول الأراضي الفرنسية لمدة 10 سنوات.

يمكن طعن قرار الإرجاع إلى الحدود خطياً بتسليم الطلب أو بإرساله إلى المحكمة الإدارية خلال 48 ساعة إذا تم تسليم القرار باليد (بما في ذلك أيام عطلة نهاية الأسبوع وأيام العطل الرسمية) أو خلال 7 أيام إذا تم استلامه بالبريد. يعلق هذا الطعن مؤقتا تنفيذ الإرجاع إلى الحدود ولكنه لا يعلق الحجز الإداري.

أطلبوا عناوين جمعيات المساعدة

La Cimade - 01 44 18 60 50 لا سيماد

La Fasti - 01 58 53 58 53 لا فاستي

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10 جمعية حقوق الإنسان

Le Mrap - 01 53 38 99 99 لو مراب

يمكن للأشخاص المحتجزين في الحجز الإداري طلب مقابلة أحد ممثلي جمعية:
لا سيماد Cimade جف الموجود في مكان الحجز.
الدفاع عن الأجانب المرجعين DER

Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

الحماية الاجتماعية

يمكن للاجئين الحاصلين على بطاقة إقامة لمدة عشر سنوات الاستفادة من إجمالي الحماية الاجتماعية. ويمكن اللاجئين الحاصلين على موافقة لاعتبارهم في وضعية اللاجئ أن يسكنوا في مركز السكن المؤقت (CPH).

يمكن للأجانب الحاصلين على بطاقة إقامة لمدة سنة واحدة الاستفادة من بعض أجزاء الحماية الاجتماعية:

التغطية الطبية والعلاج	نعم، انظر الصفحة 6-18
إذن بالعمل	نعم بشكل عام
الحق بالسكن الطارئ	ممكن
السكن في مركز إعادة التأهيل الاجتماعي	ممكن
السكن في مساكن الدولة ذات الإيجارات المخفضة HLM	ممكن
مساعدة اجتماعية للأولاد	نعم
الدخل الأدنى للاندماج زحة	كلا، إلا في حالة إقامة دائمة لأكثر من 5 سنوات
المساعدات الاجتماعية الدنيا الأخرى (مساعدات «للبالغين المعاقين» و «الأم أو الأب الذي يعيش وحده»...)	نعم
المساعدات العائلية	نعم
سعر مخفض في وسائل التنقل	نعم عندما يكون لكم الحق بالتغطية الطبية العامة الإضافية أو بمساعدة الدولة الطبية
إدخال الأولاد إلى المدرسة	نعم، إجباري
مساعدة قضائية	انظر صفحة

Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».

Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h

الحماية الاجتماعية

يمكن لطالبي اللجوء الذين سمحت لهم الإقامة في فرنسا خلال سير الإجراء الاستفادة من بعض أجزاء الحماية الاجتماعية:

التغطية الطبية والعلاج	نعم، انظر الصفحة 18-6
إذن بالعمل	كلا، إلا عند الاستثناء
مساعدة هادفة لدمج طالبي اللجوء (Assedic)	نعم الا في حال تم قبول السكن في مراكز الاستقبال المخصصة (Cada)
الحق بالسكن الطارئ	ممكن
السكن في مراكز الاستقبال المخصصة (Cada)	ممكن
مساعدة اجتماعية للأولاد	نعم
الدخل الأدنى للاندماج RMI أو الدخل الأدنى للشيخوخة	كلا
المساعدات الاجتماعية الدنيا الأخرى (مساعدات «للبالغين المعاقين» و «الأم أو الأب الذي يعيش وحده»...)	كلا
المساعدات العائلية	كلا عملياً
سعر مخفض في وسائل التنقل	نعم عندما يكون لكم الحق بالتغطية الطبية العامة الإضافية وبمساعدة الدولة الطبية
إدخال الأولاد إلى المدرسة	نعم، إجباري
مساعدة قضائية	انظر صفحة 76

يمكن للأجانب الحاصلين على إذن مؤقت بالإقامة أو الذين لا أوراق إقامة لديهم، طلب الاستفادة من المساعدة القضائية في حال تم رفض طلب بطاقة الإقامة التي طلبوها (انظر ص. 76). يمكن لهم كذلك الاستفادة من المساعدة الاجتماعية للأولاد ويحق لأي هيئة تعنى بالسكن استقبالهم. لا يحق لهم الاستفادة من المساعدة الخاصة «بالبالغين المعاقين».

Gisti المناوبة القانونية لهيئة جيستي 01 43 14 60 66
من الاثنين للجمعة من الساعة 3 إلى الساعة 6 بعد الظهر.

Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.

Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.

Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

الحاجات اليومية

- للاستفسار عن مراكز الاستقبال خلال النهار والمساعدات الغذائية والكتّاب العاميين وصالونات الحلاقة المجانية والحمامات والملابس، يمكن الذهاب إلى البلدية وطلب العون من المساعد الاجتماعي للقطاع أو طلب المساعدة من الجمعيات،

اطلبوا عناوين جمعيات المساعدة من جمعية الإغاثة الكاثوليكية
Secours catholique : 01 45 49 73 00

عند الحاجة لسكن طارئ (في نفس اليوم أو لبضعة أيام):
اطلبوا **Samu social**
اتصال مجاني من أي هاتف ثابت 24/24 ساعة 115

- **يمكن للأشخاص المعنيين بفيروس نقص المناعة البشرية**، طلب المساعدة لدى مكتب المساعدة الاجتماعية في المستشفى.

للحصول على عناوين جمعيات تجمع أشخاصاً معنيين بفيروس نقص المناعة البشرية:

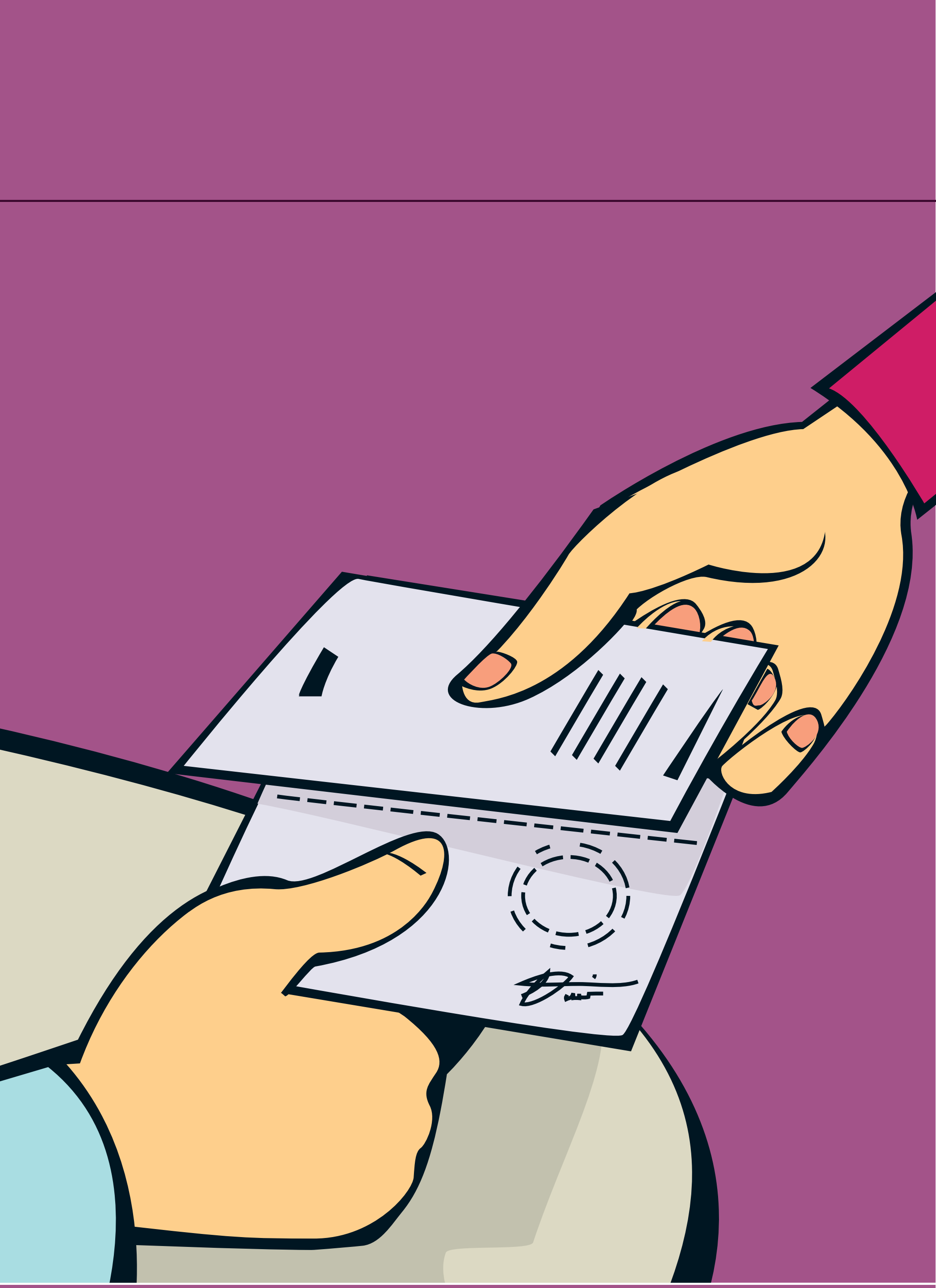
Sida Info Service: 0800 840 800
مجاني اعتباراً من هاتف ثابت

Act-Up: 01 48 06 13 89

Aides: 0820 160 120

Arcat: 01 44 93 29 29

Solidarité Sida: 01 53 10 22 22



VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

المعلومات الخاصة بكم ومعلومات عملية

Plan du métro parisien
88 خارطة شبكة المترو في باريس

Plan du RER francilien
89 خارطة شبكة RER لضواحي باريس

Plan du métro marseillais
90 خارطة شبكة المترو في مرسيليا

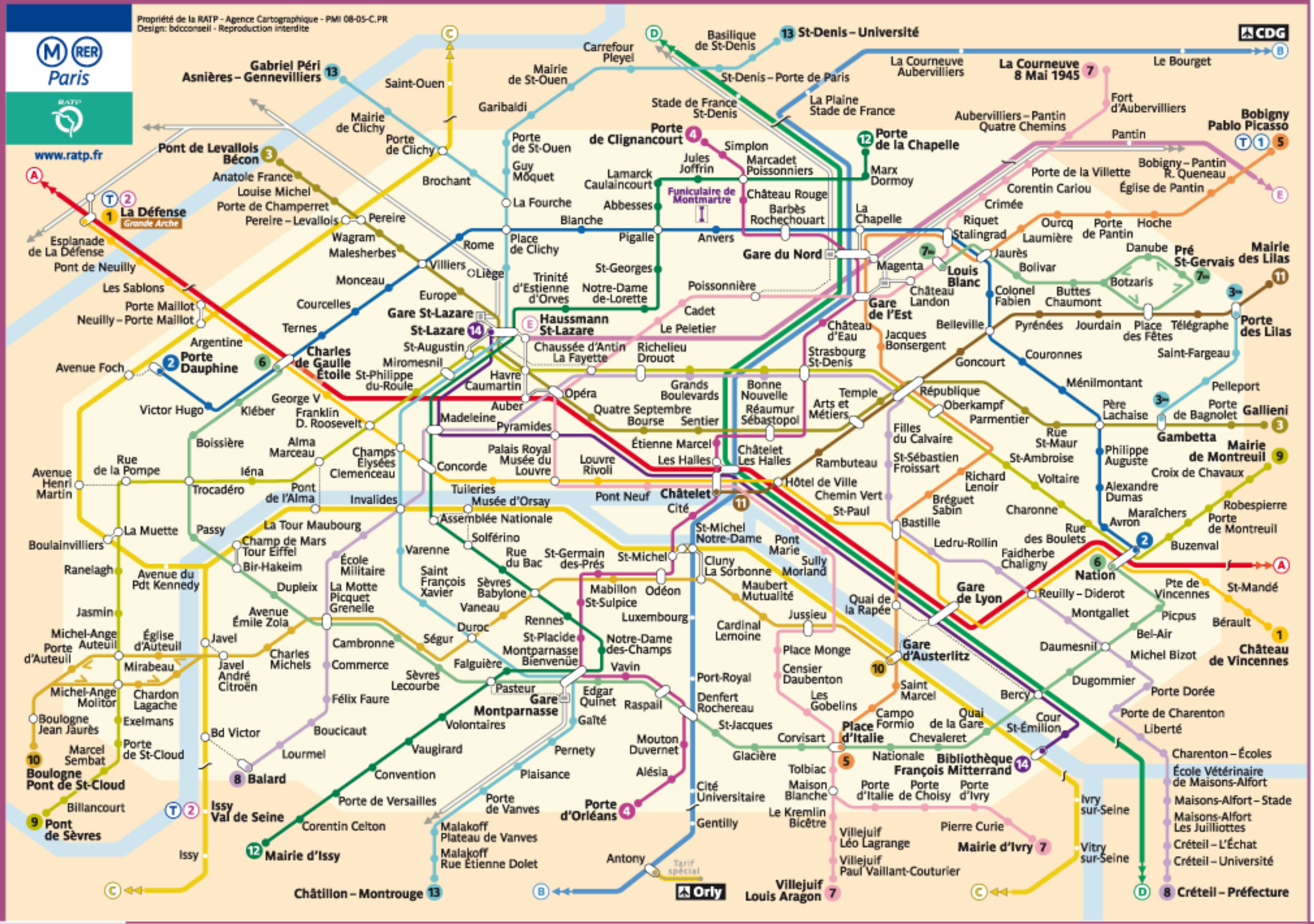
Plan du métro lyonnais
91 خارطة شبكة المترو في ليون

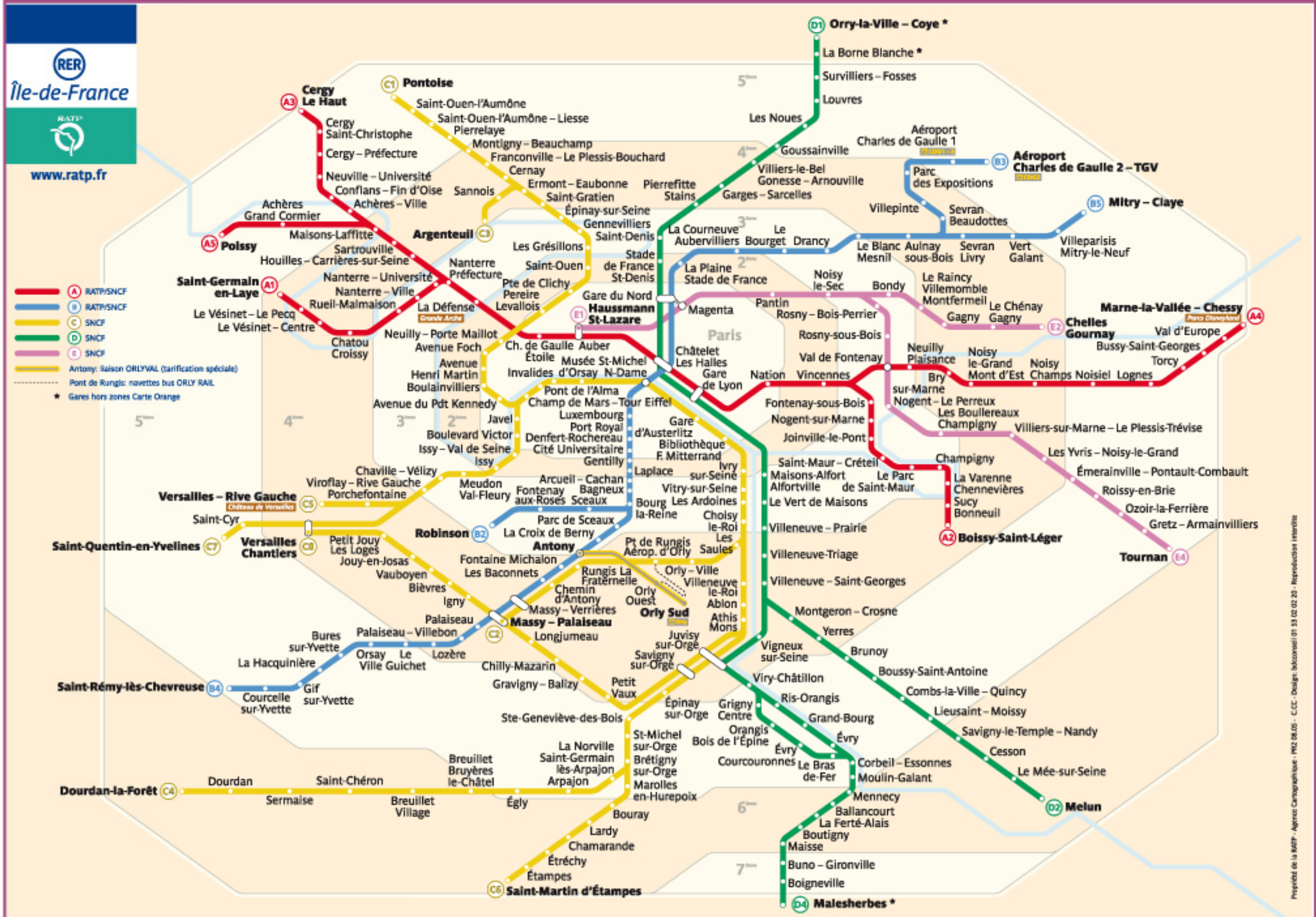
Calendriers 2007/2008
92 التقويم الزمني لعامي 2007-2008

Vos contacts
94 بمن تتصلون

Vos prochains rendez-vous
95 مواعيدكم القادمة

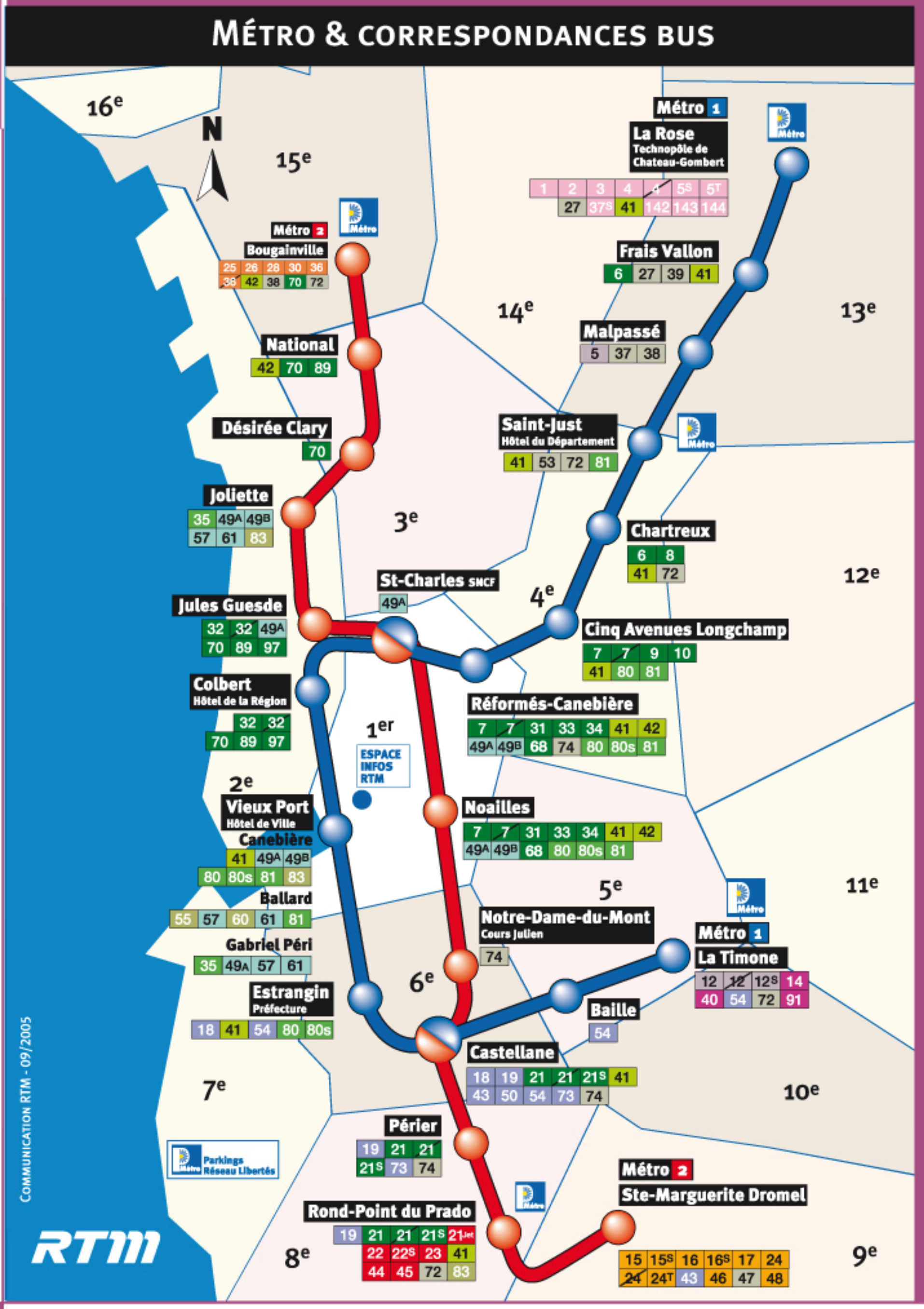
La structure qui vous accueille
96 الهيئة التي تستقبلكم


Propriété de la RATP - Agence Cartographique - PMI 08-05-C.PR
Design: bdcconseil - Reproduction interdite
Paris
www.ratp.fr
CDG
Gabriel Péri Asnières – Gennevilliers
Saint-Ouen
Basilique de St-Denis
St-Denis – Université
La Courneuve Aubervilliers
La Courneuve 8 Mai 1945
Le Bourget
Carrefour Pleyel
Mairie de St-Ouen
St-Denis – Porte de Paris
Garibaldi
Stade de France St-Denis
La Plaine Stade de France
Aubervilliers – Pantin Quatre Chemins
Fort d'Aubervilliers
Pantin
Bobigny Pablo Picasso
Mairie de Clichy
Porte de Clichy
Porte de Clignancourt
Simplon
Porte de la Chapelle
Porte de la Villette
Bobigny – Pantin R. Queneau
Pont de Levallois Bécon
Porte de St-Ouen
Jules Joffrin
Marcadet Poissonniers
Marx Dormoy
Corentin Cariou
Église de Pantin
Anatole France
Louise Michel
Brochant
Guy Môquet
Lamarck Caulaincourt
Funiculaire de Montmartre
Château Rouge
Barbès Rochechouart
Crimée
Riquet
Stalingrad
Ourcq
Laumière
Porte de Pantin
Hoche
Porte de Champerret
Pereire – Levallois
Pereire
La Fourche
Abbesses
Blanche
Pigalle
Anvers
La Chapelle
Gare du Nord
Jaurès
Bolivar
Danube
Pré St-Gervais
Mairie des Lilas
Wagram
Malesherbes
Rome
Place de Clichy
Villiers
Liège
Magenta
Louis Blanc
Botzaris
La Défense
Grande Arche
Esplanade de La Défense
Pont de Neuilly
Monceau
Trinité d'Estienne d'Orves
St-Georges
Notre-Dame de-Lorette
Poissonnière
Château Landon
Colonel Fabien
Buttes Chaumont
Les Sablons
Courcelles
Europe
Gare St-Lazare
Haussmann St-Lazare
Cadet
Gare de l'Est
Porte Maillot
Neuilly – Porte Maillot
Ternes
St-Lazare
Le Peletier
Château d'Eau
Belleville
Pyrénées
Jourdain
Place des Fêtes
Télégraphe
Porte des Lilas
Argentine
Charles de Gaulle Étoile
Chaussée d'Antin La Fayette
Richelieu Drouot
Jacques Bonsergent
Avenue Foch
Porte Dauphine
St-Augustin
Miromesnil
St-Philippe du-Roule
Havre Caumartin
Strasbourg St-Denis
Goncourt
Couronnes
Saint-Fargeau
Opéra
Grands Boulevards
Bonne Nouvelle
Temple
Arts et Métiers
Ménilmontant
Pelleport
George V
Victor Hugo
Kléber
Franklin D. Roosevelt
Auber
Quatre Septembre
Bourse
Sentier
Réaumur Sébastopol
République
Oberkampf
Père Lachaise
Porte de Bagnolet
Gallieni
Madeleine
Pyramides
Parmentier
Gambetta
Boissière
Alma Marceau
Étienne Marcel
Châtelet Les Halles
Filles du Calvaire
Rue St-Maur
Mairie de Montreuil
Rue de la Pompe
Champs Élysées Clemenceau
Palais Royal Musée du Louvre
Louvre Rivoli
Rambuteau
St-Sébastien Froissart
St-Ambroise
Philippe Auguste
Croix de Chavaux
Avenue Henri Martin
Iéna
Concorde
Les Halles
Richard Lenoir
Voltaire
Alexandre Dumas
Trocadéro
Pont de l'Alma
Invalides
Tuileries
Musée d'Orsay
Pont Neuf
Châtelet
Hôtel de Ville
Chemin Vert
St-Paul
Bréguet Sabin
Charonne
Maraîchers
Robespierre
Porte de Montreuil
Buzenval
La Muette
Passy
La Tour Maubourg
Assemblée Nationale
Cité
St-Michel Notre-Dame
Pont Marie
Sully Morland
Bastille
Ledru-Rollin
Rue des Boulets
Avron
Nation
Boulainvilliers
Champ de Mars Tour Eiffel
Solférino
Varenne
Rue du Bac
St-Germain des-Prés
St-Michel
Cluny La Sorbonne
Faidherbe Chaligny
Reuilly – Diderot
Pte de Vincennes
St-Mandé
Ranelagh
Avenue du Pdt Kennedy
Bir-Hakeim
École Militaire
Saint François Xavier
Sèvres Babylone
Mabillon St-Sulpice
Odéon
Maubert Mutualité
Gare de Lyon
Quai de la Rapée
Montgallet
Picpus
Bérault
Jasmin
Dupleix
La Motte Picquet Grenelle
Vaneau
Luxembourg
Jussieu
Bel-Air
Château de Vincennes
Michel-Ange Auteuil
Église d'Auteuil
Javel
Avenue Émile Zola
Duroc
Rennes
Cardinal Lemoine
Gare d'Austerlitz
Daumesnil
Michel Bizot
Porte d'Auteuil
Mirabeau
Javel André Citroën
Charles Michels
Cambronne
Ségur
St-Placide
Notre-Dame des-Champs
Place Monge
Dugommier
Michel-Ange Molitor
Chardon Lagache
Commerce
Falguière
Vavin
Censier Daubenton
Porte Dorée
Sèvres Lecourbe
Pasteur
Gare Montparnasse
Edgar Quinet
Raspail
Port-Royal
Denfert Rochereau
Les Gobelins
Saint Marcel
Bercy
Porte de Charenton
Boulogne Jean Jaurès
Exelmans
Félix Faure
Volontaires
Gaîté
St-Jacques
Campo Formio
Quai de la Gare
Cour St-Émilion
Liberté
Marcel Sembat
Porte de St-Cloud
Boucicaut
Vaugirard
Pernety
Mouton Duvernet
Corvisart
Place d'Italie
Chevaleret
Bd Victor
Lourmel
Convention
Plaisance
Alésia
Glacière
Nationale
Bibliothèque François Mitterrand
Charenton – Écoles
Boulogne Pont de St-Cloud
Billancourt
Issy Val de Seine
Porte de Versailles
Porte de Vanves
Porte d'Orléans
Cité Universitaire
Tolbiac
Maison Blanche
Porte d'Italie
Porte de Choisy
Porte d'Ivry
Ivry sur-Seine
École Vétérinaire de Maisons-Alfort
Pont de Sèvres
Balard
Corentin Celton
Malakoff Plateau de Vanves
Malakoff Rue Étienne Dolet
Le Kremlin Bicêtre
Villejuif Léo Lagrange
Pierre Curie
Maisons-Alfort – Stade
Issy
Mairie d'Issy
Gentilly
Villejuif Paul Vaillant-Couturier
Mairie d'Ivry
Vitry sur-Seine
Maisons-Alfort Les Juilliottes
Antony
Tarif spécial
Orly
Villejuif Louis Aragon
Créteil – L'Échat
Châtillon – Montrouge
Créteil – Université
Créteil – Préfecture



المعلومات الخاصة بكم ومعلومات عملية

Plan du métro marseillais / خارطة شبكة المترو في مرسيليا



Plan du métro lyonnais / خارطة شبكة المترو في ليون

plan métro de Lyon

SYTRAL

MÉTRO

Le Rhône

Tramway T1

HENON
C CUIRE P
CROIX-ROUSSE
GARE DE VAISE P
D
CROIX-PAQUET
CHARPENNES Charles Hernu
MASSÉNA
RÉPUBLIQUE Villeurbanne
GRATTE-CIEL
FLACHET
CUSSET
VALMY
HÔTEL DE VILLE Louis Pradel
C
FOCH
B
GORGE DE LOUP i P
BROTTEAUX
FOURVIÈRE
CORDELIERS
PART-DIEU Tramway T1
A
LAURENT BONNEVAY
BELLECOUR
VIEUX LYON Cathédrale St-Jean
PLACE GUICHARD Tramway T1
SAXE-GAMBETTA
MINIMES Théâtres Romains
La Saône
GUILLOTIÈRE Tramway T1
GARIBALDI
SANS-SOUCI
AMPÈRE Victor Hugo
MONPLAISIR-LUMIÈRE
ST JUST
JEAN MACÉ Tramway T2
GRANGE-BLANCHE Tramway T2
LAËNNEC
PERRACHE Tramways T1-T2
A
PLACE JEAN JAURÈS
MERMOZ-PINEL
DEBOURG
PARILLY i P
B
STADE DE GERLAND P
GARE DE VÉNISSIEUX P
D
Le Rhône

i agence commerciale TCL
P parc relais TCL
gare SNCF
navette aéroport
i office de tourisme

Allô TCL **0820 42 7000**
0,12 €/mn depuis un poste fixe
Internet **www.tcl.fr**

Calendrier 2007 / 2007 التقويم الزمني لعامي

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Calendrier 2008 / 2008 التقويم الزمني لعامي

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

المعلومات الخاصة بكم ومعلومات عملية

Vos contacts/
أجندة عامة

Nom-Prénom/ الاسم العائلي–الاسم

Adresse/ العنوان

Adresse/ العنوان

Téléphone/ رقم الهاتف

Vos prochains rendez-vous/
بمن تتصلون

Date et heure/ التاريخ–الساعة	Lieu/ المكان

La structure qui vous accueille/ مواعيدكم القادمة

لاصقة

NIP « رقم التعريف الشخصي »

معلومات التعريف بكم

الاسم العائلي

الاسم

العنوان

المدينة

الرمز البريدي

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
LINGALA
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

يسلم لكم هذا الكتيب بشكل شخصي من قبل المختص في مجال الصحة أو العمل الاجتماعي.

هذا الكتيب وثيقة تحتوي على معلومات تخص أهم المسائل المتعلقة بالصحة وهو كذلك وثيقة ترابط تسمح للمتخصصين في مجال الصحة والعمل الاجتماعي أن ينظموا سبل المساعدة بشكل أفضل. إن توفر الكتيب في لغتين يسمح كذلك بتسهيل التفاهم المتبادل الذي قد تحتاجون إليه في علاقتكم مع الطبيب، المساعد الاجتماعي أو أي مختص آخر في مجال الصحة قد تحتاجون إليه.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
تم إعداد هذا الكتيب بمساعدة:

ANAEM Agence Nationale de l'Accueil des Étrangers et des Migrations
ICI ET LÀ-BAS SOLIDAIRES
Cimade service œcuménique d'entraide
MÉDECINS DU MONDE
SECOURS CATHOLIQUE Caritas France

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités
www.sante.gouv.fr

COMITÉ MÉDICAL POUR LES EXILÉS comede
www.comede.org

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé inpes
www.inpes.sante.fr

3113-06219-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL